

# Vivir Mejor la Tercera Edad

## La salud del corazón

*Elena le pone mucha atención a su esposo Francisco para asegurar que él se está cuidando la salud del corazón. Pero Elena recibió una sorpresa durante una cita médica reciente cuando el Dr. Reyes le preguntó sobre el historial médico de su familia relacionado a las enfermedades del corazón. Cuando el Dr. Reyes se enteró que la madre de Elena había muerto después de un ataque al corazón, le dijo a Elena que ella también debería estar manteniendo un estilo de vida saludable para el corazón. El Dr. Reyes le explicó a Elena que las mujeres mayores, al igual que los hombres mayores, pueden tener problemas del corazón. De modo que ahora, tanto Elena como Francisco están tomando medidas para proteger la salud del corazón.*

### El corazón

El corazón es un músculo fuerte aproximadamente del tamaño de la palma de la mano. De la misma manera

que el motor hace que un automóvil se mueva, el corazón mantiene al cuerpo funcionando. El corazón bombea sangre rica en oxígeno por medio de una red de vasos sanguíneos llamados *arterias* (que llevan la sangre del corazón a las demás partes del cuerpo) y *venas* (que regresan la sangre al corazón).

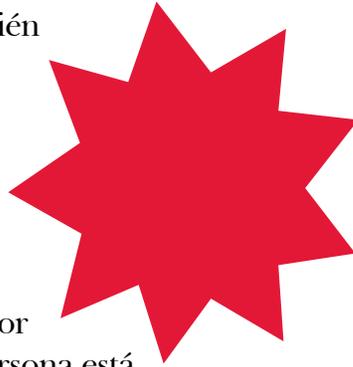
### El envejecimiento del corazón

Algunos cambios en el corazón y en los vasos sanguíneos son normales a medida que una persona envejece. Pero con el tiempo, las enfermedades pueden dañar los vasos sanguíneos y el corazón.

Un problema común en las personas mayores es la arteriosclerosis, un endurecimiento de las arterias que ocurre, en parte, por el envejecimiento. La aterosclerosis, que es la acumulación de depósitos grasos en forma de placas, es otra causa. Cuando las placas se acumulan a lo largo de las paredes de las arterias, hay menos espacio para el flujo de la sangre. Esto dificulta que la sangre llegue a todas las partes del cuerpo que la necesitan, inclusive al propio corazón.

Otros cambios en el corazón ocurren a medida que una persona va envejeciendo. Por ejemplo, para ayudarle al corazón a bombear sangre a través de vasos sanguíneos endurecidos,

algunas partes del corazón se ponen más gruesas. El tamaño de las cuatro secciones del corazón también cambia, así como también cambian las válvulas (partes que son como puertas que se abren y cierran para controlar el flujo de sangre entre esas cuatro secciones). El número de latidos por minuto cuando una persona está descansando (la frecuencia cardiaca) no cambia a medida que la persona envejece, pero cuando la persona está físicamente activa o estresada, el corazón no puede latir tan rápido como cuando era más joven.



## Enfermedades del corazón

Hay muchos tipos diferentes de enfermedades del corazón. Frecuentemente, la causa responsable es la acumulación de placas, pero también existen otras causas. Por ejemplo, las opciones que usted elige diariamente pueden conducir a daños en las paredes arteriales. ¿Usted fuma? ¿Toma mucho alcohol? ¿Tiene sobrepeso? ¿Pasa el día sentado frente a un escritorio o frente a la televisión? ¿Evita hacer ejercicios? ¿Tiene diabetes o alta presión sanguínea no controlada? ¿Tiene mucho estrés en

su vida? Si contestó sí a una o más de esas preguntas, hacer cambios puede ayudarle a prevenir o retardar una enfermedad del corazón. Las cosas que usted no puede controlar, tales como el historial médico de su familia, también pueden aumentar su riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón. Pero aun así, mantener un estilo de vida saludable puede ayudarle a evitar o retardar una enfermedad grave.

Una señal que indica que usted está a riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón es la medida de su cintura. La acumulación de grasa extra alrededor de la mitad de su cuerpo aumenta el riesgo. Una buena manera de verificar eso es midiéndose la cintura. El riesgo de que un hombre desarrolle una enfermedad del corazón aumenta si su cintura mide más de 40 pulgadas. El riesgo de una mujer aumenta cuando su cintura alcanza 35 pulgadas.

## Señales de una enfermedad del corazón

Durante las etapas tempranas, las enfermedades del corazón a menudo no presentan síntomas, por eso es tan importante hacerse chequeos regularmente con un proveedor de atención médica. Su médico le revisará cosas

tales como el colesterol, una grasa que contribuye a la formación de placas en las arterias, y la presión arterial. Tal vez el médico también le haga un examen de sangre para verificar el nivel de proteína C reactiva (CRP, por sus siglas en inglés), y es posible que además le haga un electrocardiograma (ECG o EKG, por sus siglas en inglés). El electrocardiograma es un procedimiento médico que registra la actividad eléctrica del corazón.

Todas las personas deben conocer las señales externas de alerta de una enfermedad del corazón.

El dolor de pecho debe tomarse en serio. Un dolor en el pecho, en los hombros, en los brazos, en el cuello, en la mandíbula o en la espalda puede ser síntoma de una enfermedad del corazón. Si usted tiene una enfermedad del corazón, es posible que sienta dolor en el pecho cuando hace actividad física. Pero el dolor de pecho puede tener otras causas, así que es importante consultar con su médico para averiguar qué le está causando ese dolor a usted.

Otras señales de una enfermedad del corazón incluyen una sensación de debilidad o entumecimiento en uno de los lados de la cara o del cuerpo, mareo, dolor de cabeza, respiración cortada, cansancio, e hinchazón en los tobillos,

## **¿Ataque al corazón? Llame al 9-1-1**

Actúe a tiempo: conozca las señales de alerta de un ataque al corazón. Si es posible que usted o una persona conocida está teniendo un ataque al corazón, llame al 9-1-1 inmediatamente. Es necesario que vaya al hospital en una ambulancia tan pronto como sea posible. No trate de manejar usted mismo y no permita que otra persona lo lleve, a menos que no haya servicio de ambulancias donde usted vive.

Estas señales de alerta pueden incluir un dolor compresivo en el pecho y/o incomodidad o dolor en otras áreas de la parte superior del cuerpo, náusea, un sudor frío, desmayo o desfallecimiento, o respiración cortada.

en los pies, en las piernas, en el estómago y en el cuello. Algunas personas que tienen problemas con el ritmo de los latidos pueden reportar que sienten una fibrilación, como un aleteo en el pecho, o que el corazón se está saltando un latido o está latiendo demasiado fuerte.

Hable con su médico si usted tiene cualquiera de estas señales. Es posible que su proveedor de atención médica

le pida que consulte a un médico que se especializa en enfermedades del corazón. Estos médicos se llaman cardiólogos.

## ¿Qué puedo hacer para prevenir las enfermedades del corazón?

Hay muchas cosas que usted puede hacer para mantener la salud de su corazón.

### **Trate de hacer más actividad física.**

Hable con su médico sobre el tipo de actividades que serían mejor para usted. Si es posible, intente hacer por lo menos 30 minutos de actividad moderada-intensa casi todos o todos los días de la semana. Todos los días es mejor. No es necesario que haga toda la actividad física de una sola vez; la puede hacer en 3 periodos de 10 minutos. Empiece con actividades que usted disfruta, por ejemplo, caminar rápido, bailar, jugar boliche, andar en bicicleta o trabajar en el jardín. Tal vez quiera unirse a un grupo de ejercicios o inclusive hacerse miembro de un gimnasio. Consulte la sección *Para*

*más información* para averiguar cómo obtener una copia gratuita de *Ejercicio y Actividad Física: Su guía diaria del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento*, escrita especialmente para las personas mayores.

**Si fuma, deje de hacerlo.** Fumar aumenta los daños a las paredes arteriales. Nunca es demasiado tarde para beneficiarse de dejar de fumar.

**Mantenga una dieta saludable para el corazón.** Escoja alimentos bajos en grasa y que contienen poca sal. Coma muchas frutas, verduras y alimentos altos en fibra, como aquellos preparados con granos integrales. Si toma alcohol, los hombres no deben consumir más de dos bebidas al día y las mujeres no más de una bebida al día. El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés) tiene información sobre dos planes alimenticios: Therapeutic Lifestyle Changes (Cambios terapéuticos del estilo de vida) y Dietary Approaches to Stop Hypertension (Dieta para detener la hipertensión). Estos planes alimenticios están disponibles solamente en inglés. Consulte la sección *Para más información* para averiguar cómo ponerse en contacto con el NHLBI.

## Colesterol

El colesterol es un tipo de grasa hallado en ciertos alimentos. Consumir alimentos grasos puede elevar el colesterol de la sangre. Los niveles altos de colesterol en la sangre pueden aumentar las placas en las arterias. Su médico puede revisarle el colesterol en la sangre haciéndole una prueba de sangre. La prueba le indicará su nivel total de colesterol, así como también el nivel de las lipoproteínas de densidad baja (LDL, por sus siglas en inglés, llamado colesterol “malo”), de las lipoproteínas de densidad alta (HDL, por sus siglas en inglés, llamado colesterol “bueno”) y de los triglicéridos (otro tipo de grasa en la sangre que lo pone a riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón).

**Mantenga un peso saludable.** Su médico probablemente verificará su peso y altura para determinar su índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés). Un índice de masa corporal de 25 o más significa que usted tiene un riesgo mayor de desarrollar una enfermedad del corazón, así como también diabetes (un nivel alto de azúcar en la sangre) y otros trastornos de salud. Mantener un plan alimenticio saludable y ser físicamente activo pueden ayudarle.

El NHLBI sugiere que le haga las siguientes preguntas a su médico. Asegúrese de preguntar qué puede hacer si le dicen que usted tiene un riesgo elevado o que ya tiene un problema del corazón.

1. ¿Cuál es mi riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón?
2. ¿Cuánto midió mi presión arterial?
3. ¿Qué niveles obtuve en los diferentes tipos de colesterol? (Inclusive el nivel total de colesterol, y el nivel del LDL, del HDL y de los triglicéridos.)
4. ¿Qué número obtuve en el índice de masa corporal y cuánto mide mi cintura? ¿Esas cifras significan que necesito perder peso para mantenerme saludable?
5. ¿Cuál es mi nivel de azúcar en la sangre? ¿Y ese número significa que estoy a riesgo de desarrollar diabetes?
6. ¿Qué otras pruebas de detección necesito para ayudar a proteger mi corazón?
7. ¿Qué puede hacer usted para ayudarme a dejar de fumar?
8. ¿Cuánta actividad física debo hacer para ayudar a proteger mi corazón?
9. ¿Qué plan alimenticio es saludable para mi corazón?
10. ¿Cómo puedo saber si estoy teniendo un ataque al corazón? Si creo que estoy teniendo un ataque al corazón, ¿qué debo hacer?

## Para más información

Éstas son algunas fuentes útiles de información.

### **American Heart Association**

7272 Greenville Avenue

Dallas, TX 75231

1-800-242-8721 (línea gratis)

*www.heart.org*

### **National Heart, Lung, and Blood Institute**

**(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)**

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

1-301-592-8573

1-240-629-3255 (TTY)

*www.nhlbi.nih.gov*

### **National Library of Medicine MedlinePlus**

**(Biblioteca Nacional de Medicina  
MedlinePlus)**

*www.medlineplus.gov*

*www.medlineplus.gov/spanish*

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

### **National Institute on Aging Information Center**

**(Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (línea gratis)

1-800-222-4225 (línea gratis/TTY)

*www.nia.nih.gov*

*www.nia.nih.gov/Espanol*

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento  
Institutos Nacionales de la Salud  
Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los Estados Unidos



Enero 2011: Traducido de inglés a español  
Agosto 2010: Inglés